

MOTTAGARE  
Alla intresserade av vår vattenträning!

AVSÄNDARE  
Tillbergabadet

DATUM  
2024-06-17

# Vattenträning hösten 2024

**Nu är det snart dags för nästa omgång av Tillbergabadets vattenträning! Här finns all information samlad om hur du anmäler dig.**

## Nyheter till hösten

Anmälan sker även denna gång via vår hemsida för att undvika långa köer vid Tillbergabadet. Anmälan är också öppen under en längre tid precis som förra gången.

- Utifrån önskemål från kunder går det denna gång att anmäla sig till flera pass per vecka. Dessutom kan du nu också ange om du har särskilda önskemål.
- Vi utökar vattengympan med fler pass per vecka och fler ledare

## Vår vattenträning för vuxna

Vi erbjuder flera olika vattenträningsspass på olika nivå och fokus med våra inspirerande och kunniga ledare som brinner för friskvård och rörelse. Hos oss kan du träna allt från klassisk vattengymna till mer intensiv styrka och kondition.

Att träna i vatten har många fördelar. Det är roligt samtidigt som du känner dig lätt och smidig. Vattnet är skonsamt för leder och muskler samtidigt som träning i vatten ger bra resultat på kondition, smidighet, styrka och förbränning. I vattnet har du hela tiden ett motstånd och du måste ständigt jobba med din hållning och balans för att kunna utföra rörelser. Vattenträning passar alla!

Varje vår- och hösttermin arrangerar vi vattenträning för vuxna. Start sker en gång per termin och genomförs en dag i veckan under 12 eller 15 tillfällen om 45 eller 60 minuter.

## Vattenträning Lätt

Klassisk vattengymna som tränar kondition, bålstabilitet, styrka, flexibilitet och balans under passet. Effektiv träning för hela kroppen. En gympaledare står på land och visar alla rörelser till medryckande musik.

## Vattenträning Medel

Klassisk vattengympa med medelintensitet som tränar kondition, bålstabilitet, styrka, flexibilitet och balans under passet. Effektiv träning för hela kroppen. En gympaledare står på land och visar alla rörelser till medryckande musik.

## Vattenträning Hög

Klassisk vattengympa med hög intensitet som tränar kondition, bålstabilitet, styrka, flexibilitet och balans under passet. Mycket effektiv träning för hela kroppen. En gympaledare står på land och visar alla rörelser till medryckande musik.

## Anmälan

Anmälan till vattenträningen är nu öppen via [tillberga.se/tillbergabadet](https://tillberga.se/tillbergabadet) med kursstart vecka 34, 35 eller 36. Anmäl dig så fort som möjligt, **senast 2024-08-05**. Platserna fylls ofta på snabbt och lottning sker vid fler anmälda än tillgängliga platser.

## Efteranmälan

Vid sen anmälan – hör av dig till oss via [badsporthall@tillbergags.nu](mailto:badsporthall@tillbergags.nu), så gör vi allt vi kan för att du ska få plats. Vi har också en väntelista.

## Nästa omgång

Anmälan till nästa kursomgång kommer att öppna på vår hemsida vecka 46.

## Erbjudande om plats och betalning

Erbjudande om plats kommer att kommuniceras via e-post under vecka 32. Betalning sker senast vecka 33.

Betalning sker via Swish eller på plats i Tillbergabadet under [våra öppettider](#) från vecka 33. Uteblir betalning lämnas platsen över till nästa i kö.

Beloppen är

- Kurs 12 gånger: 960 kr (eller 900 kr för medlem i Tillberga Grannskap).
- Kurs 15 gånger: 1200 kr (eller 1125 kr för medlem i Tillberga Grannskap).

## Träningsgrupper

**Måndag** Grupp 1: 11:45-12:30 (lätt) 15 tillfällen - 2/9 till 9/12

**Måndag** Grupp 2: 13:00-13:45 (lätt) 15 tillfällen - 2/9 till 9/12

**Måndag** Grupp 3: 19:00-19:45 (medel) 15 tillfällen - 19/8 till 2/12

*\*Undantag måndagen 28/10*

**Måndag** Grupp 4: 20:00-20:45 (medel) 15 tillfällen - 19/8 till 2/12  
*\*Undantag måndagen 28/10*

**Tisdag** Grupp 1: 11:45-12:30 (lätt) 12 tillfällen - 20/8 till 12/11  
*\*Undantag tisdagen 29/10*

**Tisdag** Grupp 2: 13:00-13:45 (lätt) 12 tillfällen - 20/8 till 12/11  
*\*Undantag tisdagen 29/10*

**Onsdag** Grupp 1: 12:00-12:45 (lätt/medel) 15 tillfällen - 21/8 till 4/12  
*\*Undantag för onsdagen 30/10*

**Onsdag** Grupp 2: 13:00-13:45 (lätt/medel) 15 tillfällen - 21/8 till 4/12  
*\*Undantag för onsdagen 30/10*

**Onsdag** Grupp 3: 18:30-19:30 (medel) 12 tillfällen - 4/9 till 20/11

**Onsdag** Grupp 4: 19:30-20:30 (medel) 12 tillfällen - 4/9 till 20/11

**Torsdag** Grupp 1: 12:00-12:45 (lätt) 12 tillfällen - 22/8 till 14/11  
*\*Undantag för torsdagen 31/10*

**Söndag** Grupp 1: 19:30-20:15 (hög/intensiv) 15 tillfällen - start 1/9 till 15/12  
*\*Undantag söndagen 15/9*

Varmt välkommen till oss på Tillbergabadets vattenträning!

### **Tillbergabadet**

Tillberga Grannskap

Telefon: 021-81 65 70

E-post: [badsporthall@tillbergags.nu](mailto:badsporthall@tillbergags.nu)

### **Bokningsregler**

Vid anmälan anger kursdeltagare önskad träningstyp och träningstid. Om platserna fylls och lottning sker kontaktar vi berörd kursdeltagare och erbjuder i största möjliga mån annan träningstid.

Vi erbjuder inte pengarna tillbaka vid påbörjad kurs om deltagaren skulle bli sjuk eller frånvarande av annan anledning. Om ett träningstillfälle ställs in från vår sida kan vattenträningen komma att utökas med ett tillfälle efter sista ordinarie tillfälle.